

中国三大武功流派
少林、武当、峨眉功法



神州 武功

裴锡荣 李春生
杨戈 王铁麟

主编

精粹

广东经济出版社

G85
1184

神州武功精粹

——中国三大武功流派
少林、武当、峨眉功法

裴锡荣、杨戈
李春生、庄铁麟

主编



广东经济出版社

责任编辑：杨 戈
封面设计：流 野
责任技编：梁碧华

神州武功精粹

——中国三大武功流派

少林、武当、峨眉功法

裴锡荣、李春生、杨 戈、王铁麟 主编

*

*

广东经济出版社出版发行

广东省新华书店经销

广东省佛山市粤中印刷公司印刷

(厂址：佛山市普澜路石头乡)

850×1168毫米 大32开本 15印张 375千字

1998年10月第1版 1998年10月第1次印刷

印数：1~5,000册

ISBN 7-80632-308-2 / G·60

每本定价：23.00元

*

*

如发现印装质量问题，影响阅读，请与承印厂联系调换。



内 容 简 介

《神州武功精粹》是一本系统介绍中国三大武功流派——少林、武当、峨嵋功法的综合性武术丛书，全书 40 万字，近 3000 幅武术套路插图。本书除介绍这三大武功流派的历史源流和基本内容外，还精选入编了少林、武当、峨嵋三大武功流派的各种著名拳法和刀、枪、剑、棍器械术以及软硬功夫、著名气功等。全书图文并茂，通俗易懂，可供广大武术爱好者学习武术和锻炼身体参考。



773049/05



振興中華 譚鐵棟

(国家体育总局局长)

伍廷祖

习武术 修武德
铸武魂 振武林



练武健身 陈骏

闻鸡起舞

舞

茹桂书

闻鸡起舞 茹桂 书

总结武术遗产

李书德

(武术家、北京大学武术协会名誉会长)



振奋民族精神

郑新乾



发扬
民族
武术
梁志强

前 言

中国(神州)武功名扬天下,其中最著名的有少林、武当、峨眉三大重要武功流派,其源远流长,蜚声中外。千百年来世代相传,深受广大群众和武术爱好者喜爱。

跨数世纪,我国人民群众一直把中国武术功夫作为锻炼筋骨、陶冶性情、磨炼意志、增强体质、祛病延年、防身抗暴、抵御外敌、振兴中华、振奋民族精神的一种实用手段。近十多年来,国家体育部门多次发出关于发掘、整理武术遗产的通知,不少武术套路精华见诸于世,成为祖国宝贵文化遗产。为了弘扬我国著名武术功夫和满足广大群众对学习少林、武当、峨眉功法以强身健体的需要,我们精选、编纂了《神州武功精粹》一书,供广大武术爱好者学习参考。

在编辑过程中,得到了许多作者和各省武术协会及本社《武林》杂志的大力支持,在此再次表示感谢。

由于搜集、整理、汇编的时间匆促,加上篇幅有限,集大成不易,错漏在所难免,希望广大读者给予批评、指正,使中国武功奇葩进一步风靡全国、走向世界,开放得更加绚丽多彩,流传得更加深广、久远。

少林、武当、峨眉武功套路甚多,考虑读者购买能力,不能编得太厚,故篇幅所限,难以全部登载,也有不少武术套路年久失传,或由于我们搜集、掌握不全,缺乏图谱故未登载。希望各地武林高手进一步发掘、整理、补充,待将来再版或再续时进一步充实、提高,使之完善。

编者

目 录

第一章 中国著名三大武功流派的历史源流及内容概述	(1)
第二章 少林、武当、峨嵋各派著名拳法	(12)
一、少林龙、虎、豹、蛇、鹤五拳	(12)
二、武当太极拳	(32)
三、峨嵋功力拳	(86)
四、少林连环拳	(95)
五、武当长拳	(116)
六、峨嵋神力掌	(132)
七、少林大战拳	(146)
八、武当八卦掌	(167)
九、峨嵋铁臂金刚擒拿法	(205)
十、侠拳	(210)
十一、武当醉八仙	(233)
十二、工字伏虎拳	(272)
十三、南少林洪拳对练	(302)
十四、七星螳螂拳散手	(317)
第三章 驰名刀、枪、剑、棍等器械术	(324)
一、少林单刀	(325)
二、少林双刀	(328)
三、春秋大刀	(337)
四、武当剑	(340)
五、峨嵋剑法	(363)
六、少林长枪	(369)
七、少林连环枪	(371)
八、少林九宫剑	(386)
九、少林棍法	(404)
十、武当形意连环刀	(411)
十一、峨嵋刺	(418)

第四章 软硬功夫和著名气功 (424)

- 一、少林铁指功..... (425) 二十七、金针指..... (464)
- 二、武当气功..... (428) 二十八、铁臂功..... (464)
- 三、峨嵋铁臂金刚掌 (445) 二十九、分水功..... (465)
- (445) 三十、鞭功..... (465)
- 四、轻功修炼法..... (450) 三十一、玉带劲..... (465)
- 五、梅花桩功..... (454) 三十二、千斤闸..... (466)
- 六、沙包功..... (455) 三十三、鹰翼功..... (466)
- 七、上缶功..... (455) 三十四、流星桩..... (467)
- 八、卧虎功..... (456) 三十五、翻腾术..... (467)
- 九、排打功..... (456) 三十六、空手入白刃 (468)
- 十、铁扫帚..... (457) (468)
- 十一、龙爪功..... (457)
- 十二、鹰爪功..... (457)
- 十三、铁珠袋..... (458)
- 十四、石柱功..... (458)
- 十五、陆地飞行法..... (459)
- 十六、直膝跳高..... (459)
- 十七、铁布衫功..... (459)
- 十八、纸墩功..... (460)
- 十九、推山掌..... (460)
- 二十、合盘掌..... (461)
- 二十一、螳螂爪..... (461)
- 二十二、竹叶手..... (462)
- 二十三、拈花功..... (462)
- 二十四、锁指功..... (462)
- 二十五、石荦芥功..... (463)
- 二十六、点石功..... (463)
- 附录：练功方药..... (469)
- 编后语：..... (470)

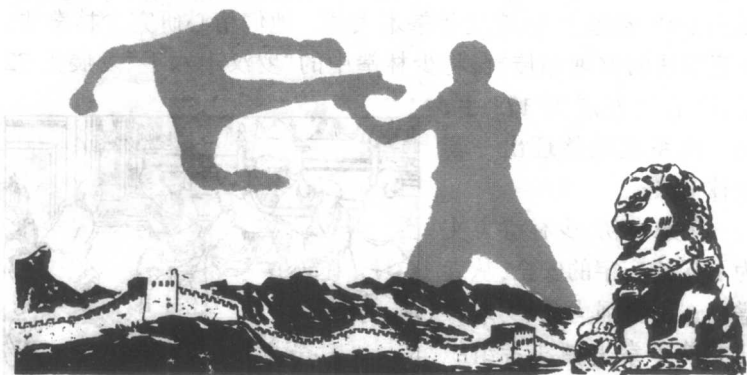


第一章

中国著名三大武功流派的历史源流及内容概述

少林、武当、峨嵋武功是中国武术宝库中著名的三大重要流派,是中国传统武术的三大支柱和重要组成部分,其历史悠久,源远流长,影响深广,名扬海内外,深受广大群众和武术爱好者的喜爱。

少林武功闻名遐迩,它起源于古代嵩山少林寺,并因而得名。嵩山少林寺位于河南登封县嵩山少室五乳峰下。它创建于南北朝时期北魏太和 19 年(即公元 495 年),是孝文帝为安置印度僧人跋陀前来嵩山落迹传教而建。



跋陀禅师主持少林寺后，四方学者闻风皆至，徒众数百。这样，大量的民间武者都充当了少林寺的杂役。在跋陀主持少林寺时，就已经有一些会武术或其他技能的青少年子弟被剃度为少林寺小和尚了。跋陀禅师为创建少林寺，翻译佛经、传授佛法作出了巨大贡献，少林拳谱中还有跋陀传授方便铲和一路大刀的记载。

传说北魏孝明帝孝昌三年(公元 529 年)，印度高僧达摩来到嵩山少林寺传授佛教的禅宗，面壁 9 年，静坐修心，被尊为中国佛教禅宗的初祖。当年达摩终日静坐，不免筋骨疲倦，又加上在深山老林，要防野兽和严寒酷暑的侵袭，在传经时，他发现好些弟子禅坐时间久了，昏昏欲睡，精神不振。为了驱倦、防兽、健身、护寺，达摩等人仿效我国古代劳动人民锻炼身体的各种动作，编成健身活动的“活身法”传授僧人，此即为“少林拳”的雏形。此外，达摩在空暇时间还练几手使用铲、棍、剑、杖等防盗护身的动作，后人称之为达摩铲、达摩杖、达摩剑。以后，他又吸取鸟、兽、虫、鱼飞翔、腾跃之姿，发展“活身法”，创造了一套动静结合的罗汉十八手。后来经过历代僧徒们长期演练，综合、充实、提高，逐步形成一套拳术，达百余种，武术上总称“少林拳”。其中起过重要作用的是元代少林派白玉峰、觉远上人、李叟等拳术大师。他们精心研究少林拳法，注意拳法的整理和传授，将少林拳中的“罗汉十八手”发展为 72 手，以后又发展到 173 手，第一次系统地整理出一套少林拳法。

隋末唐初，少林寺方丈为了保持庙宇的安全，从寺僧中选出身强力壮、勇敢灵巧或善于拳击械斗者组织成一支专门队伍。最初，他



们的任务是护寺,以后寺僧们参与了政治活动,寺养僧兵,形成武僧。客观形势要求武艺向精湛的技击方面发展,开始了有组织的、严格的僧兵训练,操练棍棒。每日晨光曦微,武僧们同起而习之,冬练三九,夏练三伏,长年不断刻苦练习武艺,对少林武术的发展、提高起了很大的作用。

少林寺的不少文物是少林拳起源的历史见证,特别引人注目的是白衣殿内的“少林拳谱”壁画,描绘了当年少林寺和尚练拳习武的真实情景:宏伟的寺院,张灯结彩,30个身着短装、精神奕奕的健壮武僧,分成15对,在演练少林拳,拳打脚踢、栩栩如生。除了行拳图外,殿内还有寺僧演练器械,挥舞棍棒的壁画。南北两壁有少林武术的“锤谱”,画面突出两个武僧摆开对打的架势,冲拳、拨掌对练。千佛殿是当年少林寺的练功房,地堂上还有48个寺僧“站桩”的遗迹;只见砖铺的地面上留下两行直径约四五十厘米的锅底状圆坑,一个个间隔约2.5米,据说是众僧苦心学艺,两脚踏踩而成,反映了古代少林寺僧苦练少林武功的真实史迹。

少林寺不少武僧在出家之前就精通武术,不少武艺高强的人士不满封建制度,看破红尘,削发为僧,成为僧兵队伍的骨干。少林寺还经常到各地邀请武林高手到寺传授拳法、棍法,发展少林武功。五代十国时高僧福居特邀18家著名武



术家到少林寺演练三年,各取所长汇集成少林拳谱。明代抗倭名将俞大猷也到少林寺传授棍术,所以少林寺实际上成了一个有名的会武场所,群英荟萃,各显神通。少林寺博采百家,在吸收各武艺之长后,又逐步发展成为包括有马战、步战、轻功、气功、徒手以及各种器械等许多套路的武术流派,后代弟子结合中华民族固有

之武技精华，融汇贯通，发展充实成为名扬中外的少林武功。

少林武技名显于世，始于隋末。武僧昙宗、志操，惠场等 13 人，技艺超群，应秦王李世民邀请，参加讨伐王世充战役。出师大捷，解救李世民，打败王世充，活捉王仁则。唐太宗登基后，重赏少林寺僧，赐少林寺大量庄田、银两，扩建少林寺，准许少林寺成立僧兵队伍。昙宗被封为大将军，其余的人“时危聊作将，事定复为僧”。少林武功，经受实际战斗的考验，拳艺更有发展。从此，名驰遐迩，开创了少林武功的新时期。少林寺极盛时期，占地 1 万多亩、大殿 14 座、房屋多达 5000 间，寺僧发展到 2000 多人，其中拥有武艺高强的僧兵 500 多人。传说宋代的开国皇帝赵匡胤和民族英雄岳飞等人，也得过少林真传，赵匡胤喜爱拳术，传下太祖长拳，曾将他的拳书藏于少林寺。古代《少林拳术精义》一书说岳飞神力得自某高僧，高僧所授岳飞的神勇力法在反金卫国中功勋卓著。明朝少林小山和尚挂过三次帅印征边，朝廷为表彰他的功绩，在少林寺前建立旗杆和石狮。

少林尚武精神千古流芳。历代多少英雄豪杰练就一整套格斗技能，在自卫抗暴、抵敌御侮中涌现了不少可歌可泣的动人事迹。明嘉靖年间，日本倭寇侵扰我国东南沿海一带，少林寺以月空为首的 30 多个和尚应召组织一支僧兵队伍，开赴松江前线御倭抗敌，在战斗中，人人奋勇当先英勇杀敌，手持铁棒击杀倭寇甚多，后来因寡不敌众，月空等 30 多位爱国和尚全都壮烈牺牲，以身殉国，用鲜血和生命为少林寺谱写了光荣的篇章。现在少林寺碑林与塔林中的石刻上，仍有当年爱国僧兵作战记载。

除嵩山少林寺外，相传少林寺先后在全国各地建立了十几个分院。明代在福建九莲山



建立的一座少林寺,也以发展少林拳术著名,前清灭明后,不少爱国人士,不满外族统治,削发为僧投入少林寺,达宗和尚结交三山五岳英雄,创立佛教洪门,培育和发展洪门子弟,极力鼓吹反清复明,秉正除奸,南少林寺成为反清复明的大本营,洪门弟子的聚义厅,上上下下闪耀着精武强兵的刀光剑影,苦练杀敌本领。后来由于叛徒告密,遭到清官府派兵镇压,寺院被清兵烧毁。

辛亥革命前后,少林武功进一步在民间发展,各地武馆林立,不少爱国志士为了推翻清朝统治,积极学习少林武功。当时武术往往被用来作为革命的实战手段,许多地方纷纷建立“大刀队”、“梭标队”,练武成风,在反清斗争中屡建奇功。

新中国成立后,党和政府非常重视少林武术的发展,许多省市成立了武术协会和体校武术训练班,进一步推广和发展少林武术,少林武功受到人们的景仰和喜爱,深深扎根于民众之中。

少林武功内容丰富、套路繁多,按性质大致可分为内功、外功、硬功、轻功、气功等。内功以练精气为主;外功、硬功多指锻炼身体某一局部的猛力;轻功专练纵跳和超距;气功包括练气和养气。按技法又分拳术、棍术、枪术、刀术、剑术、技击散打、器械和器械对练等共100多种。这些套路和软硬功夫,由于年代久远,散失很多,据不完全统计,流传至今的有如下主要套路:

1. 拳术 少林派拳术有少林五拳、少林连环拳、大战拳、侠拳、伏虎拳、罗汉拳、洪拳、昭阳拳、柔拳、六合拳、圆功拳、内功拳、太祖长拳、炮拳、地躺拳、梅花拳、通背拳、观潮拳、金刚拳、七星拳、练步拳、猴拳、心意拳、长锤拳、五虎拳、黑虎拳、大通臂、长关东拳、青龙出海拳、翻子拳、鹰爪拳、护身流拳等。对练拳术有三合拳、六合拳、十五合里外横炮、二十四炮、少林对拳、一百零八对拳、华拳对练、接罩腿等少林七十二艺。

少林派拳术刚健有力,刚中有柔,朴实无华,利于实战,招招势势非打即防,没有花架子。在练习少林拳时,不受场地限制,有“拳

打卧牛之地”之说,其风格主要体现一个“硬”字,攻防兼备,以攻击为主。拳势不强调外形的美观,只求技击的实用。步法进退灵活,敏捷,有冲拳一条线之说。在身段与出拳上,要求手法曲而不曲,直而不直,进退出入,一切自如。步法要求稳固而灵活,眼法讲究以目视目,运气要气沉丹田。其动作迅如闪电,转似轮旋,站如钉立,动如疾风,跳似轻飞。少林拳分南北两派,南派重拳,北派重腿,每派还分许多小派。



2. 棍术 少林派棍术有少林棍、猿猴棍、风火棍、齐眉棍、大杆子、旗门棍、镇山棍、单盘龙棍、双盘龙棍、齐天大圣猴棍、六合棍、小夜叉棍、大夜叉棍、小梅花棍、云阳棍、劈山棍、阴手棍、阳手棍、五虎擒羊棍等。对练棍术有排棍、穿梭棍、六合杆、破棍十二路等。

棍打一大片,一扫一劈全身着力。棍练起来呼呼生风,节奏生动,棍法密集,快速勇猛。它既能强身健体,又能克敌制胜,在历代抗敌御侮中,少林棍发挥过重要作用。

3. 枪术 枪为古代兵器之王。少林派枪术有少林长枪、少林连环枪、五虎枪、夜战枪、提炉枪、拦门枪、金花双舌枪、提拦枪、十三枪、十八名枪、二十一名枪、二十四名枪、二十七名枪、三十一名暴花枪、三十六枪、四十八名枪、八十四枪、六门枪势、十枪架、六路花枪、秘授枪谱三十六点、豹花枪等。对练枪术有枪对枪、对手枪、战枪、双刀对枪、六合枪、三十六枪破法对练、二十一名枪对刺等。少林枪术有一条歌诀是:“身法秀如猫、扎枪如斗虎,枪扎一条线、

枪出如射箭，收枪如捺虎、跳步如登山，压枪如按虎、挑枪如挑龙，两眼要高看、身法要自然，拦、拿、亢、扎、点、蹦、挑、拨，各种用法奥妙全。”

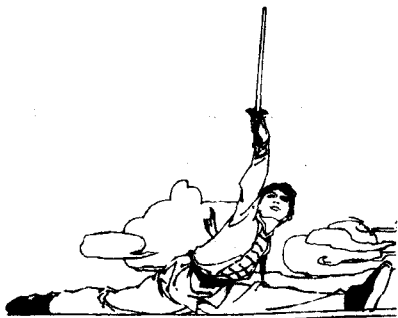
4. 刀术 刀是历代重要兵器之一，其中大刀被誉为“百兵之帅”。“刀如猛虎，枪似蛟龙”，刀术的演练一招一式都要有威武、凛烈的气概。

少林的刀有少林单刀、少林双刀、春秋大刀、梅花刀、奋勇刀、纵扑刀、雪片刀、提炉大刀、抱月刀、劈山刀、少林一路大刀、二路大刀、六合单刀、座山刀、六路双刀、八路双刀、太祖卧龙刀、马门单刀、燕尾单刀、梅花双刀、地堂双刀、滚堂刀、单刀长行刀、五虎少林追风刀等。对练刀术有刀对刀、二合双刀、对劈单刀、对劈大刀、单刀进双刀等。刀的使用特点是缠头裹脑、翻转劈扫、擦挂云刺、托架抹挑等，并有单刀看手、双刀看走、大刀看顶手，劈、撩、斩、刺似猛虎之说。



5. 剑术 剑术矫健、优美、豪放，自古至今流传深远。

少林派剑术有达摩剑、乾坤剑、连环剑、太乙剑、二堂剑、五堂剑、龙形剑、飞龙剑、白猿剑、绀袍剑、刘玄德双剑、青锋剑、行龙剑、武林双剑等。对



练剑术有二堂剑对刺、五堂剑对刺、少林剑对刺等。剑诀云：“剑是青龙剑，走剑要平善，气要随剑行，两眼顾剑尖，气沉两足稳，身法须自然，剑行如飞燕，剑落如停风，剑收如花絮，剑刺如钢钉。”

6. 其他兵器械类 少林武术器械有长的、短的、硬的、软的、带尖、带刺、带钩、带刃的，多种多样，古有十八般兵器之说，近计数不胜数。除上述刀、枪、剑、棍以外，还有三股叉（南方又称大钯）、方便铲、套三环、峨嵋



刺、月牙铲、和戟镰、秀圈、方天画戟、双锤、大斧、双斧、三节棍、梢子棍、七节鞭、九节鞭、双鞭、刀里加鞭、绳标、虎头双钩、草镰、“五合草镰、六合战链”、戟头钩、梅花单拐、六合双拐、马牙刺、乌龟圈、双铜、日月狼牙乾坤圈、禅杖、大槊、风魔杖以及盾牌、弩等。

7. 器械对练及器械拳术对练套路 少林器械对练有空手夺刀、空手夺枪、单刀对枪、空手夺匕首、棍穿枪、草镰合枪、梢子棍合枪、刀对枪、双刀进枪、眉齐棍合枪、单拐进枪、双拐破枪、拐子合齐眉棍、虎头钩进枪、马牙刺合枪、乌龟圈合枪、套三环合枪、方便铲合枪、月牙铲破双枪、九节鞭对棍、钢鞭对九节鞭、月牙合枪、月牙合铜、三节棍进枪、方天画戟进枪、空手夺刀枪、和戟链进枪、三股叉进枪、大刀封枪、三节棍破双枪、峨嵋刺进枪等。

8. 技击散打 少林技击散打有：闪战移身把、心意把、虎扑把、游龙飞步、丹凤朝阳、十字乱把、老君抱葫芦、仙人摘茄、叶底偷桃、脑后砍瓜、黑虎偷心、老猴搬枝、金丝缠法、应门铁扇子、拨步炮、少鬼攥枪等。

9. 气功 气功也是少林功夫的一大类，少林寺流传的气功有“易筋经”、“少武功”、“站桩功”、“益寿阴阳法”、“混元一气功”等。

10. 软硬功夫 少林软硬功夫练法有多种，有卸骨法、擒拿法、